

BEWEGTE FIRMUNG 2

Handreichung für Katechetinnen & Katecheten





Melde dich jetzt zum
Newsletter an und verpasse
keine Informationen!



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

DJK Sportverband DV Köln e.V.
Am Kielshof 2, 51105 Köln
Telefon: 0221 99 80 84 0
Fax: 0221 99 80 84 19
E-Mail: info@djkdvkoeln.de
Web: www.djkdvkoeln.de

Erzbistum Köln
Bereich Jugend-, Schul- &
Hochschulpastoral
Marzellenstr. 32, 50668 Köln
Telefon: (0221) 1642 1222
Fax: (0221) 1642 1400
E-Mail: info@kja.de
Web: www.kja.de

REDAKTION

Bettina Chumchal, Ulrich Fink, Olivia Klose, Daniela Otto

GESTALTUNG

Bettina Chumchal

AUFLAGE

500

Köln, März 2026

INHALT

EINFÜHRUNG

Vorwort	01
Es geht weiter	02
Bewegte Firmung	03

SPORTARTEN ALPHABETISCH

Aquafitness	05
Basketball	07
Frisbee	09
Fußball	11
Jonglieren	13
Outdoorfitness	15
Pétanque	17
Roundnet	20
Skaten	22
Slackline	26
Stockkampf	28
Yoga	30

PRAXISBEISPIEL

Pilgern - Wo sich das Bewusstsein mit dem Glauben verbindet	33
---	----

VERSCHIEDENES

Der Arbeitskreis Kirche & Sport	35
Regelmäßige Veranstaltungen	36



VORWORT

Bewegte Suche nach Gottes Spuren

Firmkatechese ist mehr als Wissensvermittlung – sie ist ein Weg des Glaubens, der junge Menschen in ihrer Lebenswelt abholen und mit dem Evangelium in Berührung bringen will. Auf diesem Weg gibt es viele verschiedene Zugänge: Das gemeinsame Gespräch in der Gruppenstunde, das Teilen persönlicher Erfahrungen, kreative Methoden – und immer wieder das Erleben von Gemeinschaft.

Die Arbeitshilfe „Bewegte Firmung“ lädt dazu ein, neue Perspektiven zu entdecken. Im Mittelpunkt steht die Überzeugung, dass auch Bewegung und Sport kraftvolle Wege sein können, um mit biblischen Themen in Berührung zu kommen. Denn: Glaube ist nicht nur etwas für den Kopf, sondern betrifft den ganzen Menschen – mit Herz, Seele und Körper.

Schon in der Bibel begegnet uns ein ganzheitlicher Zugang zum Leben mit Gott. Paulus schreibt im ersten Korintherbrief:

„Wisst ihr nicht, dass die, die in der Rennbahn laufen, zwar alle laufen, aber nur einer den Siegespreis erhält? Lauft so, dass ihr ihn erlangt!“ (1 Kor 9,24).

Und im Buch Deuteronomium heißt es:

„Du sollst den HERRN, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit all deiner Kraft.“ (Dtn 6,5).

Diese Arbeitshilfe möchte ermutigen, Sport und Bewegung bewusst als spirituelle Lernräume zu entdecken. Die Arbeitshilfe stellt neue Sportarten und Bewegungsformen vor, die in der Firmvorbereitung eingesetzt werden können. Sie bieten vielfältige Chancen, miteinander in Aktion zu treten, Vertrauen zu erleben, Werte und Inhalte des Glaubens zu reflektieren – und Gott mitten im Leben zu begegnen.

Ich wünsche Ihnen und euch viel Freude beim Lesen, beim Ausprobieren – und bei der „bewegten“ Suche nach Gottes Spuren im Leben junger Menschen: auf dass etwas in ihnen und euch in Bewegung kommt – durch Gottes Geist.



Pfr. Dr. Tobias Schwaderlapp
**Diözesanjugendseelsorger &
Bereichsleiter Jugend-, Schul- &
Hochschulpastoral**

ES GEHT WEITER

Neue Sportarten. Neue Herausforderungen. Neue Trends. Neue Erlebnisse.

Mit der ersten Ausgabe unserer Broschüre „Bewegte Firmung“ haben wir vor einigen Jahren viele neue Impulse für die Firmkatechese setzen können. Die positive Resonanz aus Pfarreien und Bistümern in ganz Deutschland hat uns darin bestärkt: Bewegung, Sport und Glaube gehören zusammen – gerade in der Vorbereitung junger Menschen auf das Sakrament der Firmung. Deshalb war für uns schnell klar: Es muss weitergehen!

Mit der zweiten Ausgabe von „Bewegte Firmung“ greifen wir aktuelle Entwicklungen im Bereich Sport und Jugendarbeit auf. Neue Sportarten, frische Formate und kreative Zugänge machen deutlich: Die Verbindung von körperlicher Bewegung und geistlichem Wachstum ist nicht nur zeitgemäß – sie spricht Jugendliche in ihrer Lebenswelt unmittelbar an.

Gleichzeitig bleiben wir unserem bewährten Konzept treu: Jede vorgestellte Sportart ist didaktisch aufbereitet, praxisnah erklärt und speziell auf die Bedürfnisse der Firmvorbereitung zugeschnitten. Die Einheiten lassen sich direkt umsetzen und bieten vielfältige Möglichkeiten, die Themen des Glaubens in Bewegung zu bringen – im wahrsten Sinne des Wortes.

Neu ist diesmal die digitale Version der Broschüre, mit der der Zugang zu den Inhalten noch einfacher und flexibler wird.

Ob drinnen oder draußen, in der Halle, auf dem Platz oder im Wald – „Bewegte Firmung“ lädt dazu ein, Firmkatechese ganzheitlich zu denken und gemeinsam mit den Jugendlichen neue Wege zu gehen.

Wir wünschen Ihnen und Euch viele bewegende Erfahrungen – im doppelten Sinne – und Gottes Segen für die Firmvorbereitung!

Der Arbeitskreis Kirche & Sport
im Erzbistum Köln



AKTIVITÄTSGRAD

Der Aktivitätsgrad gibt an, wie viel körperliche Anstrengung nötig ist, um die Sportart auszuführen. Es wird zwischen leicht, mittel, schwer und sehr schwer unterschieden.



KOSTEN

Wir geben an, welche Ausgaben eingeplant werden müssten, um die Sportart auszuführen. Es können z.B. Eintritts-, Material- oder Personalkosten entstehen.

BEWEGTE FIRMUNG

Wie geht das?

Mit dem zweiten Teil der Arbeitshilfe werden zwölf neue Sportarten vorgestellt. Von Outdoorfitness über Pétanque und Skaten findet sich für jede/n sportbegeisterte/n Katechet/in etwas, was direkt in die eigene Firmvorbereitung eingebunden werden kann.

In alphabetischer Reihenfolge lassen sich im Folgenden unterschiedliche Sportarten mit Bezug auf katechetische Inhalte finden. Der Sport bietet einen Zugang, um über Werte, Rollen, Glauben, Identität und vieles mehr ins Gespräch zu kommen.

Einige Sportarten sind immer und überall auszuprobieren, für einige muss Material wie Bälle, Boule Kugeln, etc. bereitliegen oder Anlagen (z.B. Schwimmbad für Aquafitness) gebucht werden, für einige bedarf es etwas Vorbereitung (z. B. Slackline).

Einen schnellen Überblick geben die Symbole und Sterne, welche den Aktivitätsgrad, die Kosten, die Gruppengröße und die benötigte Zeit auf den ersten Blick bewerten.

Egal, wie viel Aufwand oder Bedenken im Raum stehen, es lohnt sich immer, die Begeisterung für Sport und Bewegung zu nutzen und sich auf einen bewegten Weg zur Firmung zu machen.

ABKÜRZUNGEN

TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer

DJK = Deutsche Jugendkraft



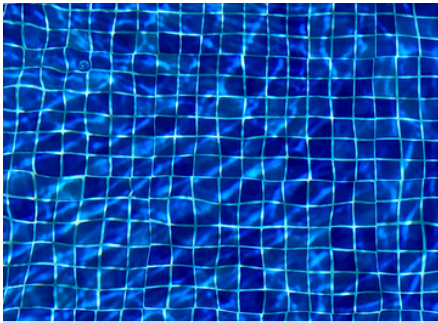
GRUPPENGROSSE

Die Gruppengröße ist entscheidend für Gruppendynamik, Gemeinschaft und Kooperation. Die Gruppengröße ist dabei jeweils nur eine Empfehlung.



ZEIT

Die benötigte Zeit wird in jeder Sportart benannt. Je nach Gruppengröße und sonstigen Verhältnissen kann der Zeitaufwand variieren.



AQUAFITNESS

S. 5



BASKETBALL

S. 7



FRISBEE

S. 9



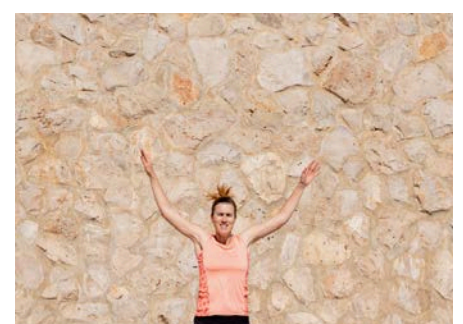
FUSSBALL

S. 11



JONGLIEREN

S. 13



OUTDOORFITNESS

S. 15



PÉTANQUE

S. 17



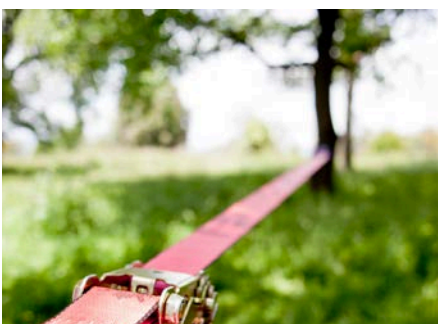
ROUNDNET

S. 20



SKATEN

S. 22



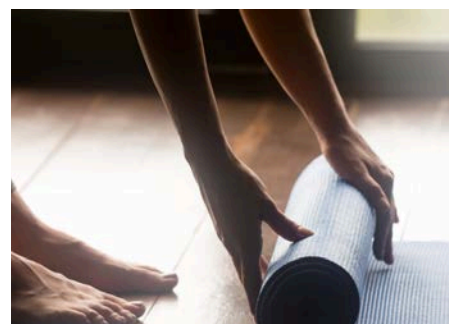
SLACKLINE

S. 26



STOCKKAMPF

S. 28



YOGA

S. 30

AQUAFITNESS

Kraft und Leichtigkeit im Glauben

Aquafitness verbindet Bewegung, Leichtigkeit und das Element Wasser. Wasser trägt und fordert zugleich – es wird zum Symbol für Taufe, Reinigung, Vertrauen und die Kraft des Glaubens. Durch die Übungen im Wasser erleben die Jugendlichen spielerisch, wie es ist, getragen zu sein und neue Energie zu schöpfen.

Benötigtes Material

- Poolnudeln
- Schwimmbretter
- Wasserbälle
- Lautsprecher-Box

Konkreter Ablauf

1. Einstieg & Impuls (10 Min.)

Kurze Einführung am Beckenrand, Wasser als Symbol für Leben, Taufe und Reinigung. Frage in die Runde: „Was bedeutet Wasser für meinen Glauben?“

2. Aufwärmen (10 Min.)

Leichte Geh- und Laufübungen im Wasser, Armkreisen, Sprünge – spielerisch das Wasser erkunden. Hierzu aktuelle Musikhits zur Motivation einspielen.

3. Hauptteil (30 Min.):

a) Aquafitness-Parcours

Stationen im Wasser (z. B. mit Poolnudeln laufen, über Schwimmbretter balancieren, unter Wasser durchtauchen).



leicht bis mittel



Evtl. Eintritt ins Schwimmbad, Material wie Poolnudeln oder Bälle (ca. 3–5 € pro Person je nach Ort)



10-15 Personen



60 Minuten

HINWEIS

Um Wassergymnastik-Gruppen anleiten und begleiten zu dürfen, benötigt man den DLRG Rettungsschwimmer-Schein in Silber.



Fördert Kraft, Koordination und Mut.

b) Partnerübungen

Zu zweit eine Poolnudel festhalten und gegeneinander drücken/ziehen, oder sich gegenseitig durchs Wasser ziehen. Symbol für Vertrauen, Widerstand und Zusammenarbeit.

c) Wasserballspiel light

Zwei Teams versuchen, einen Ball ins gegnerische Feld oder in einen Reifen/auf eine Matte zu bringen. Dabei nur passen, nicht tauchen. Fördert Teamgeist und Fairplay.

d) Schwebübung

Alle legen sich mit Hilfe von Poolnudeln ins Wasser, schließen die Augen und spüren, wie das Wasser sie trägt. Ruhe, Entspannung und spiritueller Moment. Hierzu kann leise Meditationsmusik eingespielt werden.

4. Reflexion (10 Min.)

Im flachen Wasser oder am Beckenrand im Kreis: Austausch – „Wie habe ich mich getragen gefühlt?“ „Wo brauche ich Vertrauen in meinem Leben?“

5. Abschluss (5 Min.)

Kurzes Gebet mit Wasser-Ritual: Jede/r benetzt Stirn oder Hände mit Wasser als Zeichen des Segens.

Abschlussgebet mit Segen:

Gott des Lebens,
wir danken dir für das Wasser, das uns Kraft gibt und uns miteinander verbindet.
Heute durften wir erleben, dass du uns trägst – auch dann, wenn wir uns unsicher fühlen.
Segne unsere Gemeinschaft, dass wir einander Halt geben.
Segne unseren Glauben, dass er uns stärkt wie das Wasser unsere Körper.
Segne unsere Wege, dass wir voller Vertrauen nach vorne schauen.
So begleite uns dein Segen – Vater, Sohn und Heiliger Geist – heute und an jedem neuen Tag.
Amen.

BASKETBALL

Im kleinen Team Großes bewegen

Basketball 3x3 ist eine schnelle, dynamische Variante des Basketballs, bei der drei Spieler pro Team auf einem Halbplatz gegeneinander antreten. Das Spiel fordert Teamgeist, Fairness und schnelle Entscheidungsfähigkeit.



mittel bis hoch



keine



*min. 8
Personen*



*60
Minuten*



Bibelimpuls: „Zwei sind besser als einer... denn sie haben guten Lohn für ihre Mühe.“ – Kohelet 4,9

Kurze Einführung durch Leitung:

Stell dir ein kleines Team vor – drei Menschen, die auf engem Raum zusammenspielen müssen. Im 3x3-Basketball ist jede Entscheidung sichtbar: jeder Pass, jeder Schritt, jede Lücke. Niemand kann sich verstecken – dafür kann jede Stärke umso größer wirken. So ist es auch im Glauben und im Leben. Wir brauchen Menschen, die uns passen, unterstützen, den Rücken freihalten. Manchmal müssen wir selbst Verantwortung übernehmen, manchmal abgeben, manchmal mutig vorangehen.

Was steckt hinter 3x3 Basketball?

3x3 Basketball als Symbol:

- Wir finden gemeinsame Wege auf engem Raum.
- Wir lernen kluge Entscheidungen in kurzer Zeit zu treffen.
- Wir erfahren, wie viel Kraft Zusammenarbeit haben kann.

Mit diesem Gedanken beginnen wir unser Programm.

Basketball-Training 3x3 (25-35 Min)

a) Aufwärmen – „Ins Spiel finden“ (5–7 Minuten)

1. Dynamic Dribbling: Lockeres Dribbling im Gehen, Abwechselnd rechts und links
→ Symbolik: Einen Rhythmus finden.
2. Raum schaffen – Mobility: Große Armkreise (wie beim Rebound) Hüftmobilisation (Drehbewegungen für Defense)
→ Symbolik: Platz schaffen, damit Neues entstehen kann.
3. „Defensive Roots“ – Standfest werden: Defense-Shuffles seitlich, leicht in den Knien
→ Symbolik: Halt finden, stabil bleiben.

b) Technik & Spielformen – „Gemeinsam Wege finden“ (15–20 Minuten)

1. „Stark am Ball“ – Dribbelstationen: Jede Übung 30–40 Sekunden: Tiefer Dribble, Crossovers langsam → schnell, Richtungswechsel nach Signal
→ Symbolik: Entscheidungen treffen und flexibel bleiben.
2. „Teamgedanke“ – Pass-Challenges: Im 2er-Team oder 3er-Gruppe: Brustpass im Lauf, Bounce-Pass unter Zeitdruck, „No-look

light“: Pass ohne Ankündigung, aber sicher → Symbolik: Vertrauen geben und annehmen.

3. „Im engen Raum“ – Moves zum Korb: Drive nach links/rechts, Euro-Step (langsam aufbauen), Power-Layup
→ Symbolik: Wege erkennen, wo es eng wird – und mutig durchgehen.
4. „Mini-3x3“ – Kleines Spiel (ohne harte Defense) 1–2 Minuten pro Runde
Varianten: Nur 1-Dribbling erlaubt
→ zwingt zu Pässen, nur Punkte nach Assist zählen, Angriff hat immer 12 Sekunden (wie offiziell) → Symbolik: Erfolg entsteht gemeinsam, nicht allein.

c) Cool-Down – „Zur Ruhe kommen“ (3–5 Minuten)

- Lockeres Ausdribbeln
- Schulter- und Brustdehnung (wie nach Reboundbewegungen)
- Bewusste Atemzüge: Ein – Spannung raus, Aus – Boden spüren

Reflexion „Was trägt mich im Leben“

Stell dich ruhig hin, spüre den Boden unter den Füßen.

Atme ein – und wieder aus.

Denk an einen Moment im Spiel oder Training, in dem du Mut gebraucht hast:

Ein Zug zum Korb, ein Pass, eine Entscheidung. Dann denk an etwas in deinem Leben, wo du gerade „Gegenwind“ spürst oder wenig Platz hast.

Was hast du heute gespürt, das dir dort helfen kann?

Vielleicht Mut.

Vielleicht Vertrauen ins Team.

Vielleicht die Erkenntnis: Ich muss es nicht allein schaffen.

Atme noch einmal tief ein –

und nimm den Gedanken mit, der dich stärkt.



FRISBEE

Freiheit, Fairplay und Vertrauen im Miteinander

Frisbee eignet sich hervorragend, um Bewegung, Freude und spirituelle Impulse miteinander zu verbinden. Die Sportart fördert Teamgeist, Fairplay und Vertrauen – Werte, die auch im christlichen Glauben wichtig sind. Das gemeinsame Werfen und Fangen wird zum Symbol für Geben und Annehmen, für den „Geist, der uns verbindet“.

Benötigtes Material

- Frisbeescheiben (mind. 1 pro 3–4 Personen)
- Hütchen/Markierungen für Spielfelder
- Tuch und Kerze für den spirituellen Teil

Konkreter Ablauf

1. Aufwärmspiele (ca. 10 Min.)

a) Frisbee-Staffel: Alle stellen sich in 2–3 Reihen auf. Die erste Person wirft das Frisbee zur zweiten Person, läuft danach ans Ende der Reihe. Das Frisbee wandert so nach hinten, bis alle einmal dran waren.

Variante: Wer nicht fängt, muss eine kleine Zusatzaufgabe machen (z. B. 3 Hampelmänner).

Ziel: Bewegung, Spaß, lockerer Einstieg.

b) Partnerwurf

Zwei Personen stehen sich ca. 5 m entfernt gegenüber. Sie werfen sich die Frisbee 5–10 Mal zu. Danach: Abstand vergrößern, neue Wurftechniken ausprobieren (Vorhand, Rückhand, über Kopf).



mittel



Gering (einige Frisbeescheiben, evtl. Hütchen zur Markierung, ca. 20–30 € einmalig)



*12-20
Personen*



*60-90
Minuten*

INTERESSANT

Hier finden sich zehn einfache Regeln des Ultimate Frisbee





Ziel: Gefühl für Scheibe entwickeln, Vertrauen ins „Fangen“.

2. Hauptspiele (30–40 Min.)

a) Zielwurf-Parcours

Mehrere Hütchen oder Kästen aufstellen. Die Jugendlichen werfen aus einer bestimmten Entfernung.

Punkte: Treffen = 1 Punkt. Schwierigere Ziele (weiter weg, kleiner) = 2 Punkte. Auch als Teamwertung möglich.

Ziel: Konzentration, Präzision, kleine Erfolgserlebnisse.

b) „Frisbee-König/in“ (Variation von „Königsball“)

Spielfeld mit einem „Königsbereich“ (z. B. abgestecktes Quadrat). Zwei Teams spielen gegeneinander.

Ziel: Dem eigenen „König“ (Person im Feld) die Frisbee zuwerfen. Wird sie gefangen, bekommt das Team einen Punkt. Danach wechselt der „König“.

Ziel: Zusammenspiel, Überblick behalten, Fairplay.

c) Ultimate-Light (vereinfachtes Ultimate Frisbee)

Zwei Teams. Ziel: Frisbee durch Zupassen ins gegnerische Endfeld (z. B. mit Hütchen markiert) bringen. Wer die Frisbee hat, darf nicht laufen, nur pivotieren (Standbein setzen, Drehbewegung). Fällt die Frisbee auf den Boden oder wird abgefangen → andere Mannschaft. Körperkontakt vermeiden!

Ziel: Teamgeist, Miteinander, strategisches Spiel.

d) Vertrauenswurf

Alle stehen im Kreis. Eine Person in der Mitte hat die Frisbee, schließt die Augen und wirft sie (leicht!) in den Kreis. Jemand fängt sie. Danach kurze Rückmeldung: Wie hat es sich angefühlt, blind loszulassen?

Ziel: Symbol für Vertrauen, loslassen können, von anderen getragen sein.

3. Spiritueller Abschluss (10–15 Min.)

Alle setzen sich im Kreis. Frisbee liegt in der Mitte auf einem Tuch mit Kerze.

Gesprächsimpulse:

- „Wie war es für dich, Verantwortung für dein Team zu übernehmen?“
- „Wo habe ich Vertrauen gespürt?“
- „Der Heilige Geist verbindet uns unsichtbar, wie die Flugbahn der Frisbee.“

Abschluss mit einem Gebet/kurzem Segen.

Guter Gott, wir danken dir für die Freude an der Bewegung, für das Lachen, die Gemeinschaft und das Vertrauen, das wir heute miteinander teilen durften. So wie die Frisbee ihre Bahn findet, so lass auch uns unseren Weg im Glauben finden. Segne unsere Augen, dass wir das Gute im anderen sehen. Segne unsere Hände, dass wir sie zum Helfen ausstrecken. Segne unsere Füße, dass sie uns auf den Weg des Friedens führen. So segne uns der liebende Gott, der Vater, der Sohn und der Heilige Geist. Amen.

FUSSBALL

Im Team ist man stärker

Im Fußball gewinnt man nur gemeinsam. Kein Spieler oder Spielerin kann ein Spiel alleine entscheiden, man braucht Mitspielende, Fans und einen Trainer oder Trainerin. Diese/r hat das Ganze im Blick und motiviert, korrigiert und gibt neuen Schwung, wenn die Energie nachlässt.



mittel



Bälle und Minitore jeweils ab 20 €



4-22 Personen



90 Minuten



Bei der Firmung empfangen wir den Heiligen Geist-Gottes Kraft, die uns innerlich bewegt. Er ist wie ein Trainer oder Trainerin, die uns Mut zusprechen, neue Ideen schenken und uns zeigen, wo unser Platz auf dem Spielfeld des Lebens ist. So wie auf dem Platz gilt auch im Glauben: Wir stehen füreinander ein, helfen uns, wenn jemand einen Fehlpass spielt, und freuen uns gemeinsam über jedes Tor. Auf dem Fußballplatz gibt es Regeln. Ohne sie hätte das Spiel keine Struktur. Doch die Regeln sind nicht da, um uns einzuschränken, sondern um Gerechtigkeit und Respekt zu ermöglichen. Auch im Glauben gibt Gott Regeln mit auf den Weg. Sie helfen uns, das Leben fair und liebevoll zu gestalten. (Psalm 118,11 Sie umgeben, ja umringen mich; aber im Namen des HERRN will ich sie abwehren.)

Konkreter Ablauf

1. Einstieg (10–15 Min)

Ziel: Ankommen, Atmosphäre schaffen, Aufmerksamkeit wecken.

Ablaufidee:

1. Begrüßung: „Schön, dass ihr da seid – heute entdecken wir, was Fußball und Glaube miteinander zu tun haben.“

- Kurzes Gebet: „Guter Gott, wir sind heute hier als Team. Stärke unseren Zusammenhalt, schenke uns Freude am Spiel und ein offenes Herz für das, was du uns sagen willst. Amen.“
- Warm-up mit Ball (Icebreaker): „Pass den Ball und sag deinen Namen + etwas, das dich aktuell begeistert (Lieblingsverein, Hobby, ...).“

Ziel: Bewegung, lockere Stimmung, erste positive Erfahrung mit Ball und Gruppe.

2. Impuls (15–20 Min)

Ziel: Verknüpfung von Fußballwerten und Glauben herstellen.

Mögliches Medium: kurzer Videobeitrag über Teamgeist / Fairplay / Vorbildfunktion (z. B. „Fair-Play-Momente Fußball“ auf YouTube).

Kurze Geschichte (Beispiel):

Bei der U17-WM 2012 hatte ein Stürmer die Chance auf ein Tor, doch der gegnerische Torwart lag verletzt am Boden. Statt zu schießen, spielte der Stürmer den Ball ins Aus. Auf dem Papier kein Tor – im Herzen ein Sieg.





JONGLIEREN

Balance, Konzentration und Glaube in Bewegung

Loslassen & Vertrauen: „Befiehl dem Herrn deinen Weg und vertraue auf ihn; er wird es fügen.“ — Psalm 37,5 Jonglieren lernt man, indem man loslässt – genau wie im Glauben Balance finden: Im Jonglieren braucht es Gleichgewicht: zwischen Bewegung und Ruhe, zwischen Wurf und Fang. Auch in unserem Leben suchen wir immer wieder nach Balance. Wir halten viele Dinge gleichzeitig in der Luft – Schule, Freunde, Familie, Freizeit. Der Glaube kann dabei helfen, das Gleichgewicht nicht zu verlieren.

Vertrauen üben: Jonglieren lernt man, indem man loslässt. Wer den Ball festhält, kann nicht werfen. Wer wirft, muss darauf vertrauen, dass der Ball wieder in der Hand landet. So ist es auch mit unserem Glauben: Wir dürfen loslassen, abgeben, vertrauen. Gott hält uns – auch dann, wenn einmal etwas fällt.

Den eigenen Rhythmus finden: Jede/r jongliert anders: schneller, langsamer, höher oder flacher. Auch im Leben gibt es keinen perfekten Takt, der für alle passt. Der Glaube lädt uns ein, unseren eigenen Rhythmus zu entdecken und trotzdem im Flow zu bleiben.

Fehler gehören dazu: Beim Jonglieren fallen die Bälle ständig – das ist normal. Fehler sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Teil des Lernens. Im Glauben ist es ähnlich: Wir dürfen scheitern, neu anfangen und weiterlernen. Gott sieht nicht unsere Fehler, sondern unser Bemühen.

Grundlagen des Jonglierens – Schritt für Schritt erklärt

1. Der richtige Stand: Stell dich hüftbreit hin. Deine Hände hältst du etwa auf Bauchhöhe, je einen Ball in den Handflächen ruhend. Schau geradeaus – nicht auf deine Hände. Ziel: Eine stabile Ausgangsposition finden.



mittel



*Materialkosten für
Jonglierbälle oder
Alternativen*



*bis 20
Personen*



*60-90
Minuten*

TIPP

*Hier findet sich ein passendes
Gebet zum Jonglieren*





2. Die Ein-Ball-Übung: Nimm einen Ball in eine Hand. Wirf ihn in einem sanften Bogen etwa auf Augenhöhe – stell dir eine unsichtbare „Wurfkurve“ vor. Lass ihn in der anderen Hand wieder landen. Wirf zurück – immer von einer Hand zur anderen. Achte darauf, dass der Ball eine schöne, runde Flugbahn hat und nicht zu hoch oder zu schnell fliegt. Übe so lange, bis der Wurf gleichmäßig und ruhig wirkt. Ziel: Gefühl für Rhythmus, Höhe und Flugbahn bekommen.
3. Die Zwei-Ball-Übung: Nimm je einen Ball in jede Hand. Beginne mit deinem „stärkeren“ Arm: Wirf den ersten Ball wie bei der Ein-Ball-Übung auf Augenhöhe. Sobald der erste Ball den höchsten Punkt erreicht, wirf den zweiten Ball in die Gegenrichtung. Wichtig: Die Bälle werden nacheinander, nicht zugleich geworfen. Fang beide Bälle wieder in den jeweils leeren Händen. Wiederhole langsam und mit Geduld – der Rhythmus ist wichtiger als die Geschwindigkeit. Ziel: Timing üben – der zweite Wurf startet, wenn der erste Ball oben ist.
4. Der Dreierwurf (Cascade): Nimm zwei Bälle in die dominante Hand, einen in die andere. Beginne mit der Hand, die zwei Bälle hält: Ein Ball wird geworfen, dann zur anderen Hand gefangen. Sobald der Ball den höchsten Punkt erreicht, wirfst du mit der anderen Hand den nächsten. Die Bälle fliegen immer in einer liegenden „Acht“, also über Kreuz zwischen den Händen. Fange jeden Ball ruhig, ohne zu „schnappen“. Übe zunächst drei bis vier Würfe hintereinander – der Flow entsteht mit der Zeit. Ziel: Die klassische Jonglierbewegung verstehen: Werfen, nicht werfen und fangen.

Impulse im Nachgang

Was trage ich in meinem Leben? Jede und jeder von uns jongliert mit vielen Dingen: Schule, Freundschaften, Familie, Hobbys, Erwartungen
Manche „Bälle“ fühlen sich leicht an, andere sind schwer. Der Glaube lädt uns ein hinzuschauen: Was trägt mich? Und was trägt vielleicht Gott für mich?

Wenn etwas aus der Hand fällt... Beim Jonglieren fällt immer mal etwas zu Boden. Das ist kein Scheitern, sondern ganz normal. Auch im Leben rutscht uns manchmal etwas durch die Finger. Gott wertet uns dann nicht ab – er gibt uns Kraft, neu anzufangen.

Vertrauen statt Perfektion Nicht der perfekte Trick zählt, sondern der Mut, es zu versuchen. Im Glauben geht es nicht darum, alles richtig zu machen. Es geht darum, zu vertrauen: Gott bleibt an unserer Seite, selbst wenn wir stolpern.

Mein innerer Rhythmus Jeder Mensch hat seinen eigenen Takt. Manchmal sind wir voller Energie, manchmal brauchen wir Ruhe. Gott drängt nicht, sondern begleitet uns in unserem eigenen Tempo. Er hilft uns, unseren ganz persönlichen Lebensrhythmus zu finden.

Gemeinsam tragen Manche Bälle werden leichter, wenn wir sie teilen. Im Glauben sind wir nicht allein unterwegs. Wir dürfen uns auf andere verlassen – und andere dürfen sich auf uns verlassen. Gemeinsam entsteht ein neuer, tragender Rhythmus.

OUTDOORFITNESS

Widerstände überwinden

Fitnesssport lebt davon, dass er niederschwellig und unkompliziert organisiert werden kann. Deshalb setzen wir bewusst auf Übungen, die ohne zusätzliches Material wie Matten oder Gewichte auskommen.

Gerade beim Training mit dem eigenen Körpergewicht ist es wichtig, die Vielfalt der Teilnehmenden im Blick zu behalten.

Jede und jeder benötigt passende Optionen, um die Übungen an die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen anzupassen. Einige dieser Alternativen finden sich bereits in diesem Kapitel. Je nach Gruppe kann es jedoch notwendig sein, weitere Variationen einzuführen. Im Mittelpunkt steht stets das Wohlergehen der Teilnehmenden. Sie sollen sich sicher, respektiert und wohl in ihrer Bewegung fühlen.

Konkreter Ablauf

1. EINSTIEG/ IMPULS

Bibelimpuls:

„Gott gibt dem Müden Kraft und den Schwachen macht er stark.“ – Jesaja 40,29 –
Stell dir einen Menschen vor, der draußen unterwegs ist. Vielleicht beim Wandern, vielleicht beim Joggen. Plötzlich kommt Wind auf. Mal stärker, mal schwächer. Er könnte stehen bleiben und umdrehen. Aber er geht



hoch



kostenfrei



5-8
Personen



max. 45
Minuten

weiter. Mit jedem Schritt spürt er: Die Kraft, die wirklich trägt, kommt nicht von außen, sie entsteht in mir. Und manchmal spüre ich sie gerade dann, wenn es anstrengend wird. Auch im Glauben ist das so: Die Firmung will uns stärken. Nicht nur für Momente, in denen alles leicht ist, sondern genau dann, wenn wir gefordert werden. Immer dann, wenn es Gegenwind gibt.

Der Fitnesssport ist ein gutes Bild dafür: Beim Trainieren setzen wir uns gegen die Schwerkraft durch und überwinden Widerstände. Hierbei unterstützen uns Durchhaltevermögen, Aufmerksamkeit, Teamgeist und Vertrauen. Wir spüren unseren Körper und merken vielleicht, dass Gott uns nicht schwächt, sondern mitten in der Belastung Kraft schenkt. Mit diesem Gedanken starten wir in unser Fitnessprogramm: Wir bewegen uns im Freien,



setzen uns den Gesetzen der Natur aus, lernen unsere Kraft kennen und entdecken, was uns innerlich stärkt.

2. HAUPTTEIL

a) Aufwärmen – „Gegenwind spüren“ (5–7 Minuten)

Power-Walk „gegen den Wind“ (60 Sekunden)

- Zügiges Gehen, Arme aktiv mitschwingen.
- Imaginiert: „Stell dir Wind von vorne vor – wie gehst du trotzdem weiter?“

Mobilisation: „Weite schaffen“ (Je 20–30 Sekunden)

- Große Schulterkreise
- Armkreise vorwärts/rückwärts
- Hüftkreisen
- Symbolik: Weite schaffen, Raum für Kraft.

„Standfest“ – Kniehebelauf locker, rhythmisch (30–45 Sekunden)

„Wurzeln finden“ – Balance

- Stehen auf einem Bein, anderes Bein anheben,

Arme ausbreiten (20 Sek. pro Seite)

- Symbolik: Stabilität entdecken.

b) Haupttraining – „Kraft, die trägt“ (15–20 Minuten)

„Berge versetzen“ – Kniebeugen

- Tiefe Squats, Arme kraftvoll nach oben strecken. Symbolisch: Ich kann Lasten heben und das auch im übertragenen Sinn.

„Standhaft“ – seitliche Ausfallschritte

- Großer Schritt zur Seite, Körperstabilität halten.
- Symbolik: Manchmal brauche ich Seitenwechsel, aber bleibe innerlich stabil.

„Atem der Stärke“ – Box-Moves

- Jab, Cross, Hook – kraftvolle Schritte, stabiler
- Symbolik: Gegen Widerstände auftreten! Klar, kontrolliert, friedvoll.

„Gemeinsam stark“ – Partner-Challenges (60 Sekunden)

Je 2er-Teams, ohne Berührung möglich:

- Gegenüber-Squats: Beide gehen gleichzeitig in die Knie
- Mirrors: Eine:r macht Bewegungen vor, der/die Andere:e spiegelt (120 Sekunden), anschließend Aufgabenwechsel
- Schattenlauf (90 Sekunden): Ein:e Partner:in läuft vor und gibt das Tempo an, der/die Andere folgt mit einem Meter Abstand als der Schatten. Nun baut der/ die vordere Person Tempowechsel ein: 10 Sekunden sprinten, 5 Sekunden aktive Pause durch langsames laufen.

„Weg in Etappen“ – Intervallrunde

30 Sekunden Belastung / 20 Sekunden Pause: Jumping Jacks, High Knees, Tempo-Side-Steps, Power Walk auf der Stelle

c) Cool-Down (3–5 Minuten)

Ausschütteln, Brust- und Schulterdehnung, Atemübungen

3. OUTDOOR-ENTSPANNUNG & REFLEXION

– „Was trägt mich wirklich?“

Geführter Text zur Achtsamkeit, Ruhe und innerer Kraft.

Stell dich bequem hin, beide Füße fest am Boden. Spüre: Du stehst. Vielleicht war das Training anstrengend. Vielleicht hat es gut getan. Atme ein – und wieder aus. Denk an einen Moment im Training, der Kraft gebraucht hat. Wo hast du gemerkt: Ich schaffe das. Ich wachse daran. Und dann denk an etwas in deinem Leben, das gerade wie „Gegenwind“ ist. Etwas, das dich herausfordert. Welche Kraft hast du heute gespürt, die dir auch dort helfen kann? In der Firmung sagt Gott dir zu: Du bist nicht allein. Ich gebe dir Kraft. Ich mache dich stark. Atme noch einmal tief ein. Nimm mit, was dich trägt. Und wenn du magst, sag innerlich ein Wort, das dir heute wichtig geworden ist: Mut. Stärke. Halt. Vertrauen. Hoffnung.



PÉTANQUE

Gemeinschaft erleben,
Ziele setzen und verfolgen,
Scheitern und
Neubeginnen.

Bei Boule geht es darum, die eigene Kugel möglichst nah an eine kleine Zielkugel – das sog. „Schweinchen“ (Cochonnet) – zu werfen. Das Spiel verlangt Zielgenauigkeit, Geduld, Gemeinschaft und Achtsamkeit. Diese Elemente können als Sinnbilder für zentrale Aspekte des christlichen Glaubens verstanden werden. Pétanque ist im Gegensatz zu Boule meditativer (siehe Hinweis unten). So wie die Spieler ihre Kugeln auf das Ziel ausrichten, sind auch Christinnen und Christen eingeladen, ihr Leben auf Christus auszurichten, der das Ziel und die Mitte des Glaubens ist. Manchmal gelingt der Wurf sofort, manchmal braucht es mehrere Versuche – ähnlich wie im Glauben, wo wir immer wieder neu lernen müssen, auf Gott hin zu leben. Auch die Gemeinschaft spielt beim Pétanque eine große Rolle: Man spielt miteinander, gegeneinander, aber nie allein. Das erinnert an die Kirche als Gemeinschaft der Glaubenden, die sich gegenseitig unterstützt, ermutigt und korrigiert. Jeder bringt seine eigenen Stärken ein – wie im Leib Christi, in dem viele Glieder zu einem Ganzen gehören (vgl. 1 Kor 12). Nicht zuletzt fordert Pétanque Respekt, Gelassenheit und Fairness – Tugenden, die auch in der christlichen Ethik grundlegend sind. Wer spielt, muss warten, zuhören, Rücksicht nehmen und mit Niederlagen umgehen können. Auch das spiegelt die Haltung wider, die Jesus in seiner Botschaft vom Reich Gottes vorgelebt hat.



gering



ggf. Kugeln zwischen 35-65€



2-20
Personen



60-120
Minuten

WICHTIG

Regeln für Pétanque mit
Hinweisen zum Material:
<https://www.petanque.world/de/spielregeln>





Konkreter Ablauf

1. „Das Ziel im Blick behalten“ – Christus als Mitte „Ich jage nach dem vorgesteckten Ziel, dem Siegespreis der himmlischen Berufung Gottes in Christus Jesus.“ (Philipper 3,14)

Übung: Die Teilnehmenden bekommen je eine Kugel. Aufgabe: Die Kugel so nah wie möglich an die Zielkugel zu werfen.

Austausch über die Würfe:

- Was hat geholfen, das Ziel zu treffen?
- Was hat abgelenkt?

Gesprächsimpuls:

- Was bedeutet es im Leben, das „Ziel im Blick“ zu behalten?
- Wer oder was lenkt mich manchmal ab?
- Wie kann ich mich immer wieder neu auf Jesus ausrichten?

2. „Gemeinsam unterwegs“ – Kirche als Gemeinschaft „Denn wie der Leib einer ist und viele Glieder hat, alle Glieder des Leibes aber, obwohl es viele sind, ein Leib sind – so auch Christus.“ (1 Korinther 12,12)

Übung: Kleine Teams werden gebildet (z. B. 3 gegen 3). Die Teilnehmenden überlegen zusammen, welche Strategie sie wählen – wer wirft zuerst, wer „blockt“, d.h. legt seine Kugel so, dass sie vor der Zielkugel und Kugeln des eigenen Teams liegt usw.

Austausch nach der Runde:

- Wie wichtig war Teamgeist? Wie hat Kommunikation geholfen oder gestört?

Gesprächsimpuls:

- Was bedeutet Gemeinschaft für mich?
- Wie kann ich in meiner Gemeinde oder Gruppe meinen Platz finden?

3. „Treffer und Fehlwürfe“ – Lernen aus Scheitern und Neubeginn „Denn der Gerechte fällt siebenmal und steht doch wieder auf.“

(Sprüche 24,16)

Übung: Die Teilnehmenden dürfen jeweils mehrmals werfen.

Austausch nach jedem Wurf:

- Was war anders als vorher?
- Wie gehe ich damit um, wenn etwas nicht gelingt?

Gesprächsimpuls:

- Was bedeutet es, Fehler zu machen und trotzdem weiterzumachen?
- Wie hilft mir der Glaube, nach einem „Fehlwurf“ neu anzufangen?

4. „Mit Herz und Hand“ – Achtsamkeit und innere Haltung „Seid still und erkennt: Ich bin Gott.“ (Psalm 46,11)

Übung: Die Teilnehmenden werfen zunächst mit voller Konzentration, Dann mit Ablenkung (Musik, Geräusche, Zwischenrufe). Sie vergleichen, wie sich das auswirkt.

Gesprächsimpuls:

- Wie wirkt sich Unruhe oder Stress auf mein Handeln aus?
- Was hilft mir, innerlich ruhig zu bleiben?

5. „Nah dran oder weit weg?“ – Nähe zu Gott „Naht euch Gott, so naht er sich euch.“ (Jakobus 4,8)

Übung: Die Teilnehmenden werfen jeweils nacheinander zunächst eine und anschließend ihre zweite Kugel. Nach dem Spiel messen die Teilnehmenden, welche Kugeln am nächsten und welche am weitesten weg vom Ziel liegen. Die Teilnehmenden wählen eine Kugel aus, die ihre momentane Beziehung zu Gott symbolisiert. Austausch in der Gruppe oder stilles Nachdenken.

Gesprächsimpuls:

- Fühle ich mich Gott gerade nah oder fern?

Was hilft mir, wieder näher an ihn heranzukommen?

Abschluss: „Segen für den Weg“

Gott, du bist die Mitte, auf die wir zielen, das Ziel, das uns Orientierung schenkt. Nicht immer treffen wir dich auf Anhieb, manchmal verfehlen wir das, was wir uns vorgenommen haben. Doch du bleibst da – geduldig, offen, einladend. Segne unsere Augen, dass sie das Wesentliche sehen – dich in den Menschen um uns herum. Segne unsere Hände, dass sie mit Liebe handeln, achtsam und gerecht. Segne unsere Füße, dass sie Wege des Friedens gehen, auch wenn der Boden uneben ist. Segne unser Herz, dass es ruhig wird, wenn wir dich suchen, und weit wird für andere, die mit uns unterwegs sind. So begleite uns dein Segen: Der Vater, der uns das Ziel zeigt, der Sohn, der mit uns geht, und der Heilige Geist, der uns die Richtung weist.

Amen.

Benötigtes Material

Pro Teilnehmende zwei Pétanque-Kugeln aus Eisen (Durchmesser 7,05-8 cm, Gewicht 650-800 g)
geeignete Fläche im Park, Pétanque-Wurfbereich, 35-50 cm.



ROUNDNET

Der Ball kommt wieder zurück

Roundnet – besser bekannt als Spikeball – ist ein dynamisches Teamspiel. Gespielt wird mit einem kleinen Ball und einem runden Netz, das wie ein Trampolin auf dem Boden liegt. Zwei Teams mit je zwei Spieler/-innen stehen um das Netz. Der Ball wird – ähnlich wie beim Volleyball – mit bis zu drei Kontakten



im Team gespielt und dann ins Netz zurückgeschlagen, sodass das gegnerische Team ihn wieder annehmen muss. Punkte macht man, wenn das andere Team den Ball nicht rechtzeitig oder fehlerfrei zurückspielt. Besonders ist dabei: Es gibt keine festen Spielfeldgrenzen und keinen Schiedsrichter. Alle sind in Bewegung, die Teams müssen fair miteinander umgehen und Konflikte selbst lösen.

Warum passt Roundnet in die Firmvorbereitung? Roundnet ist mehr als nur ein Trendspiel – es hat viele Elemente, die gut mit Themen der Firmung verbunden werden können:

- **Gemeinschaft:** Niemand kann allein gewinnen. Man ist darauf angewiesen, dass die Mitspielenden mitdenken und mitspielen. Das macht sichtbar, wie wichtig Zusammenhalt auch im Glauben ist.
- **Verantwortung & Fairness:** Da es keinen Schiedsrichter gibt, müssen die Spieler/-innen selbst entscheiden, ehrlich und fair zu handeln. Ein Bild dafür, dass auch wir im Leben Verantwortung tragen und Entscheidungen treffen müssen.
- **Dynamik des Glaubens:** Der Ball kommt immer wieder zurück. So erinnert das Spiel daran, dass auch im Glauben vieles „im Umlauf“ bleibt – Vertrauen, Liebe, Vergebung. Was ich weitergebe, kehrt oft zu mir zurück.
- **Symbolik:** Das Netz trägt den Ball – wie Gott uns trägt. Drei Ballkontakte pro Team erinnern an die Dreifaltigkeit: Vater, Sohn und Heiliger Geist wirken zusammen. Das Spielfeld ist offen – so wie unser Lebens- und Glaubensweg, den wir selbst aktiv gestalten.

Mögliche Einheit:

„Glaube ist Teamwork -Roundnet und Gemeinschaft“

1. Ankommen & Einführung (10 Min.)

Die Gruppe sitzt im Kreis.

Impuls: „Roundnet spielt man nicht allein. Nur als Team funktioniert es. So ist es auch im Glauben: wir brauchen andere – und andere brauchen uns.“ Jede/r nennt spontan: „In meinem Leben trägt mich...“ (ein Wort oder Satz).

2. Warm-up & Kennenlernen (10 Min.)

Lockerer Aufwärmen mit dem Ball: im Kreis werfen, Namen rufen.

Kleine Challenge: „Wie oft können wir den Ball in Bewegung halten, ohne dass er den Boden berührt?“

Symbolik: „Den Glauben in Bewegung halten – zusammen schaffen wir mehr als allein.“

3. Einführung ins Spiel (15 Min.)

Kurze Regel-Erklärung (2 vs. 2, bis zu 3 Kontakte pro Team). 1–2 Übungsrunden ohne Punkte zählen, Fokus: Teamgefühl statt Konkurrenz. Reflexionsfrage zwischendurch:

„Wann merke ich, dass ich mich auf die anderen verlassen muss?“

4. Spielphasen (25 Min.)

Klassische Spiele in 2er-Teams.

Teams regelmäßig wechseln, alle spielen mit allen.

Variante 1: Punkte weglassen Ziel: „So lange wie möglich den Ball am Laufen halten.“

Variante 2: Jede/-r muss mindestens einmal den Ball berühren, bevor er aufs Netz zurückgespielt wird.

5. Spiritueller Impuls & Vertiefung (15 Min.)

Gruppe wieder im Kreis, Netz in der Mitte.

Symbol Ball: „Der Ball kommt immer zurück. Auch im Leben: was wir geben, kommt oft wieder zu uns.“

Symbol Netz: „Das Netz trägt – wie Gott uns trägt.“

Drei Kontakte: „Gott Vater, Sohn und Heiliger Geist – wie drei Spieler, die ein Ziel haben: das Leben in Bewegung halten.“

Fragen in Kleingruppen:

- Wann wurde ich heute getragen?
- Wo konnte ich anderen helfen?
- Wo brauche ich in meinem Glauben ein Team, das mich stärkt?

6. Abschlussritual & Gebet (15 Min.)

Alle legen ihre Hände kurz auf das Netz.

Stille, jede/r denkt: „Wofür möchte ich heute Danke sagen?“ Wer mag, spricht ein Stichwort laut in die Runde.

Gebet: „Guter Gott, du bist das Netz, das uns trägt. Du bist der Schwung, der uns ins Leben bringt. Hilf uns, als Team durchs Leben zu gehen – im Glauben, in der Freundschaft, in deiner Liebe. Amen.“



SKATEN

Mit dir kommt was ins Rollen

Beim Inline skaten und Skateboarden sind die Rollen essentiell. Die Kugellager und das Material der Rollen haben großen Einfluss darauf wie schnell und sicher der Fahrende sich fortbewegt. Wenn die erste Trägheit überwunden ist, rollt es sich bei gutem Material und perfekter Laufbahn fast von selbst. Dann ist manchmal das Bremsen schwerer und stellt den Fahrenden wieder vor eine Herausforderung, wenn dies etwa wie bei einem Hindernis auf der Fahrbahn, schnell geschehen muss. Die hohen Geschwindigkeiten bilden eine große Energie und Dynamik ab. Im Zuge der Firmvorbereitung wären zwei Themenfelder besonders geeignet für diese Sportart. Erstens der eigene Lebensweg mit seinen Höhen und Tiefen und zweitens der Heilige Geist mit seiner Kraft.

Der folgende Ablauf versucht beide Themenfelder abzubilden und verbindet das praktische Fahren mit der biblischen Geschichte von Jona. Die Bibelgeschichte von Jona ist in Abschnitten einzelnen praktischen Übungen zugeteilt. Die Textabschnitte können vorgelesen werden oder auch an die TN verteilt werden oder an ein Symbol der Übung geheftet werden (etwa wenn mit Stationen gearbeitet wird). Es bietet sich an nach dem Bibeltext die praktische Aufgabe zu erledigen und im Anschluss nochmal auf Jona zu sprechen zu kommen und seine Geschichte auf das eigene Leben zu beziehen. Einige hilfreiche Fragen stehen in jedem Abschnitt am Ende der Themenspalte.

Sicherheitshinweis:

Um Verletzungen vorzubeugen ist eine Schutzkleidung bestehend aus Helm, sowie Knie- und Handschoner ratsam.



mittel



ggf. Leihkosten für Skate- und Schutzmaterial



bis 15 Personen



60-120 Minuten

INTERESSANT

*Mögliche Leihstationen
Kemnader See, Bochum*



*Online-Verleih der Skateschule
NRW*



Thema	Inhalt	Material
<p>Erlernen von Grundpositionen Jona bekommt einen Auftrag von Gott: Die Stadt Ninive soll zur Umkehr von ihrem Lebenswandel gerufen werden. (Jona 1,1f)</p> <p>Los geht's, es gibt einen Auftrag</p>	<p>Inlineskates: Leicht nach vorne gebeugt, Füße stoßen sich möglichst linear abwechselnd vom Boden ab, Hände werden hinterm Rücken geführt Skateboard: Ein Fuß auf dem Brett, halb eingedreht, das andere Bein holt Schwung und stößt mit der Fußspitze in Fahrtrichtung ab. Arme hinterm Rücken, führt zur Balance.</p>	<p>Inline skates und/ oder Skateboard</p>
<p>Abstoß- und Gleitphase Jona flieht vor seinem Auftrag und besteigt ein Schiff nach Tarsis (Jona 1,2-3): Jona fürchtet sich und möchte der Verantwortung entfliehen, dafür wendet er viel Energie auf.</p> <p>Nur weg hier, wenn es schwer wird! Habt ihr das schon mal gedacht? Was habt ihr getan: Geflohen oder geblieben?</p>	<p>Möglichst lange mit einem Abstoßen rollen lassen; die Streckenlänge kann gemessen werden. Beim Inline skaten kann dies je nach Können auf einem Bein geschehen.</p>	<p>Maßband</p>
<p>Bremsen Jona wird gebremst durch den Sturm auf dem See und er erkennt, dass er, um andere nicht weiter in Gefahr zu bringen, handeln muss und verlässt das Schiff. (Jona 1,4-16) Jona ändert seine Entscheidung und zeigt Reue und Selbsterkenntnis.</p> <p>Durch andere ausgebremst zu werden fühlt sich nicht gut an. Habe ich das schon erfahren in meiner Dynamik oder Begeisterung für etwas?</p>	<p>Bewusstes, zügiges Abbremsen üben.</p> <p>Beim Skaten mit flacher Sohle auf dem Boden. Beim Inliner fahren mit dem Stopper oder der T-Bremse. Es können auch Knieschoner zur Hilfe genommen werden. Hier kann der Bremsweg gemessen werden.</p>	<p>Maßband</p>

Thema	Inhalt	Material
<p>Kurvenfahren Jona wird verschluckt und ist im Bauch des Wals. Er betet, ringt mit sich und Gott (Jona 2,1-11). Jona hat Vertrauen zu Gott und weiß auch sich selbst einzuschätzen, aber es ist kein gradliniger Weg, sondern ein beschwerlicher Prozess der Erkenntnis, was zu tun ist.</p> <p>Oft ist es schwer zu wissen, was ist das Richtige? Woran kann ich das in meinem Leben erkennen?</p>	<p>Durch einen Slalomparcours fahren lassen, je nach Fähigkeiten können die Hindernisse weiter oder näher zusammenstehen.</p>	<p>Hütchen oder andere Hindernisse oder Markierung</p>
<p>Fallübungen Jona bekommt erneut den Auftrag nach Ninive zu gehen (Jona 3,1-10) diesmal ergibt sich Jona und geht nach Ninive und die Menschen dort bereuen und wollen umkehren, Gott zeigt sich daraufhin barmherzig und verschont Ninive. Jona hat zunächst kein Verständnis dafür, ihm kommt es vor, als hätte er versagt, er ist in seiner Dynamik gestoppt.</p> <p>Es fühlt sich manchmal nach Versagen an, wenn ich meine Richtung /Meinung ändere, warum macht es manchmal dennoch Sinn seine Meinung zu ändern?</p>	<p>Wenn TN relativ sicher sind, können Fallübungen, also abrollen auf einer neben dem Asphalt befindlichen Rasenfläche geübt werden. Das Tempo hier moderat steigern.</p>	<p>Schutzkleidung</p>
<p>Staffelwettkampf Jona kämpft mit Gott und dessen Entscheidung barmherzig zu sein, ob Jona versteht, warum Gott die Reue der Menschen</p>	<p>Mindestens zwei möglichst ausgeglichene Mannschaften, die eine vorgegebene Streckenlänge als Team möglichst schnell absolviert.</p>	<p>Staffelstab o.Ä. zum Weiterreichen</p>

Thema	Inhalt	Material
<p>annimmt und sich umentscheidet bleibt offen, was gewinnt in Jona: Herz für andere oder ursprüngliche Pläne verfolgen? (Jona 4,1-11)</p> <p>Die wahren Wettkämpfe kämpfe ich gegen mich selbst und meine Weiterentwicklung. Was habe ich davon, es ist ja beschwerlich?</p>		

Gebet (zum Abschluss der Einheit):

Guter Gott, manchmal fühle ich mich wie Jona: auf der Flucht vor dem, was du mir zutraust, hin- und hergerissen zwischen Mut und Angst. Beim Inline-Skaten spüre ich, wie schnell man ins Wanken geraten kann, wie wichtig es ist, die Balance zu halten und immer wieder aufzustehen, wenn man fällt. So wie Jona im Bauch des Fisches Zeit hatte nachzudenken, gib auch mir Momente, in denen ich zur Ruhe komme, innehalte und neu auf dich vertraue. Schenke mir Mut, neue Wege zu gehen – auch wenn ich nicht weiß, wohin sie führen. Hilf mir, deine Spur zu erkennen, so wie beim Skaten die Linie auf der Straße. Und wenn ich ins Straucheln gerate, sei du mein Halt, damit ich wieder ins Rollen komme und mit Freude und Vertrauen unterwegs bin – zu dir und zu den Menschen, die du mir anvertraust. Amen.



SLACKLINE

Balance und Ausgleich lassen den Weg finden

Slacklines ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaserband oder Gurtband balanciert, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist.



mittel



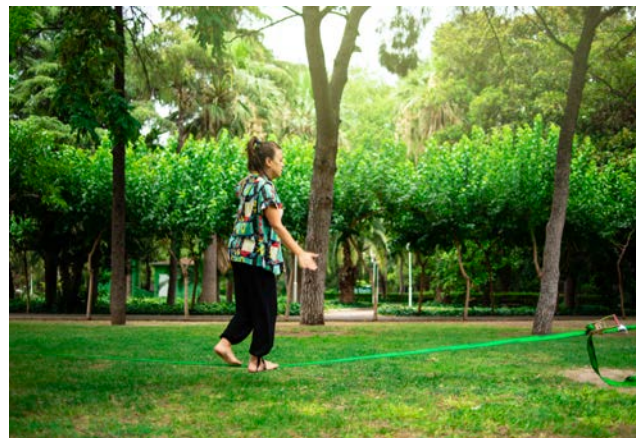
Slackline ca. 50€



*8-10
Personen*



*90
Minuten*



Im Gegensatz zum Balancieren auf dem Seil über Boden oder dem Hochseil, wo das Seil so straff gespannt ist, dass es sich kaum bewegt, dehnt sich eine Slackline unter der Last des Slackliners (engl. slack: lose, schlaff, entspannt). Sie verhält sich dadurch sehr dynamisch und verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen. Das kann man körperlich, seelisch und spirituell verstehen und interpretieren.

Die Anforderungen des Slacklinens an den Menschen sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Slacklinien eignet sich aber auch sehr gut als Zusatztraining für Sportarten, die ein gutes Gleichgewichtsgefühl voraussetzen. Es bietet auch einen Zugang für Spiritualität und Selbsterfahrung mit dem Thema: starke innere Mitte = der innere Christus, Spiritualität als Balanceakt im Leben, sich der Spannungsfelder bewusst werden- auch zwischen Glaube und Zweifel. Atem Gottes als koordinierendes Element. Es bieten sich hier viele Anknüpfungspunkte.

Möglicher Ablauf:

Thema	Inhalt	Sozialform
Einstieg	Ankommen, bewegtes Vorstellen, Atemübung, Atemgebet	Gruppe
Vertraut machen	Erste Gänge über die Slackline mit Hilfestellung; Wo fühle ich mich wohl: Am Anfang oder in der Mitte?	Alleine oder Partnerübung
Reflexion I	Wo muss ich Balance finden, was muss ich ausgleichen?	In der Gruppe
Übung I	Versuchen alleine über die Slackline zu kommen, üben, mit Frustration umgehen	Alleine
Reflexion II	In welchen Spannungen lebe ich (z.B.: Arbeit und Freizeit)? Auf Zettel schreiben und links und rechts neben die Line legen	In der Gruppe
Übung II	Ganz bewusst, die innere Mitte fest machen und Atem und Bewegung koordinieren, evtl. Kontrast zwischen alleine und mit Hilfestellung	Partnerarbeit
Reflexion III	Wie habe ich mich zwischen den Spannungsfeldern bewegt?	In der Gruppe
Übung III	Nochmal bewusst und langsam gehen zwischen den Zetteln: Glaube und Zweifel	Alleine
Abschluss 27	Was habe ich erlebt – mit mir, der Slackline, der Balance, mit Gott? Gebet und Dank für Körper und Seele	In der Gruppe



STOCKKAMPF

Ein spirituelles Körpererlebnis, das Stärke, Vertrauen und Glauben erfahrbar macht.

Stockkampf kann in die Firmvorbereitung passen, weil er nicht nur Bewegung und Action bringt, sondern auch starke Symbole des Glaubens erfahrbar macht. Beim Stockkampf arbeiten die Jugendlichen mit einem einfachen Holzstock, der zunächst als Wander- oder Pilgerstab verstanden werden kann: Er gibt Halt, zeigt den Weg und steht für Schutz und Stärke. Im eigentlichen Üben begegnen sich die Teilnehmenden in Paaren, sie achten auf Abstand, spiegeln Bewegungen und führen ihre Stöcke aneinander entlang – nicht als harter Schlag, sondern als respektvolle, kontrollierte Berührung. So lernen sie, Kraft zu beherrschen, Verantwortung füreinander zu übernehmen und den anderen nicht als Gegner, sondern als Partner wahrzunehmen. Gerade darin liegt die Verbindung zur Firmung: Im Glauben geht es darum, Haltung zu entwickeln, aufeinander zu achten und sich gegenseitig Halt zu geben. Der Stockkampf wird so zu einer symbolischen Übung, die zeigt, dass Stärke und Vertrauen zusammengehören und dass der Glaube wie ein Stab sein kann, der uns trägt und uns auf unserem Lebensweg begleitet.



gering



keine, als Stöcke können Äste aber auch Besenstiele verwendet werden.



8-20 Personen



min. 45 Minuten

WICHTIG

Es geht hier nicht um Wettkampf. Um Verletzungen zu vermeiden ist es wichtig Regeln aufzustellen, Abstand zu halten und zur Not ein Stopp-Signal zu vereinbaren.



Konkreter Ablauf

1. Ankommen & Einführung (10 Min.)

Alle bekommen einen Stock.

Kurzer Impuls: „Seit jeher ist der Stab ein Bild für Halt, Schutz und Wegbegleitung: der Hirtenstab, der Pilgerstab, der Bischofsstab.“
Jede/r darf den Stock kurz in der Hand halten und sagen: „Für mich ist der Glaube ...“ (ein Wort).

2. Aufwärmen & Achtsamkeit (15 Min.)

Lockerer Kreisen, Schwingen und Balancieren des Stocks.

Kleine Übungen:

- Stock hochwerfen und fangen.
- In die Erde stoßen wie ein Pilgerstab.
- Gehen mit dem Stock / bewusstes Schreiten wie auf einem Weg.

Symbolik: „Der Stock trägt mich, er gibt mir Halt.“

3. Partnerübungen (25 Min.)

Klare Regel vorab: „Es geht nicht ums Kämpfen, sondern ums Achten!“

Spiegeln (10 Min.)

- Zwei Personen stehen sich gegenüber.
- Eine/r bewegt den Stock langsam (Kreisen, Führen) – die andere Person spiegelt.
- Wechsel nach 2–3 Minuten.

Reflexion: „Wie fühlt es sich an, wenn ich führe / wenn ich mich führen lasse?“

Begegnung ohne Schlag (15 Min.)

- Stöcke berühren sich an den Spitzen.
- Jede/r führt kleine Bewegungen, die andere Person „antwortet“.
- Ziel: in Kontakt bleiben, ohne Kraft einzusetzen.
- Symbolik: „Im Glauben sind wir im Dialog – ich dränge nicht, ich höre auch zu.“

4. Kleine Kampf-Choreografie (20 Min.)

- Schrittfolge mit 3–4 einfachen Bewegungen, die alle gleichzeitig üben. Z. B. „Block – Gegenschritt – Kreisen – Abstand nehmen“.
- Als Paar üben, aber langsam, respektvoll, ohne Kraft.
- Am Ende wie ein „Stocktanz“ (Gemeinschaftserlebnis.)

Symbolik: „Auch im Widerstand bleibe ich verbunden. Glaube heißt, Haltung zu bewahren.“

5. Reflexion & Abschlussritual (20 Min.)

- Gruppe setzt sich im Kreis, Stöcke liegen vor ihnen.
- Kurze stille Phase: „Wo brauche ich in meinem Leben Halt? Wo möchte ich anderen Halt geben?“
- Jede/r legt den Stock in die Mitte und sagt ein Stichwort oder Gebet.
- Leiter/in schließt mit Segen oder Gebet („Herr, sei unser Stab und unsere Stütze auf dem Weg des Lebens.“).

Gebet:

Guter Gott, du bist unsere Stütze und unser Halt. Heute haben wir mit dem Stock gespürt, dass Stärke nur dann gut ist, wenn wir achtsam damit umgehen, dass wir einander nicht verletzen, sondern schützen sollen, dass wir gemeinsam tragen und geführt werden können. Sei du unser Stab auf dem Weg des Lebens, gib uns Halt, wenn wir unsicher sind, Mut, wenn wir zweifeln, und Kraft, füreinander da zu sein. Begleite uns auf unserem Weg zur Firmung – und darüber hinaus.
Amen.

YOGA

Die Atmung – der Geist - koordiniert die Bewegung

Yoga ist der Versuch, Körperaktivität, Geist und Atmung in Verbindung zu bringen, um bei sich und damit dem Geist Gottes anzukommen. So ist eine sinnlich-sinnvolle Erfahrung möglich. Die Anleitung sollte ein/-e erfahrener/e Yogalehrer/-in machen.



mittel



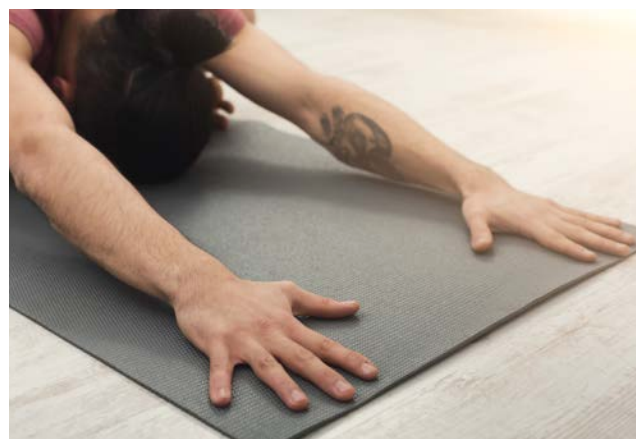
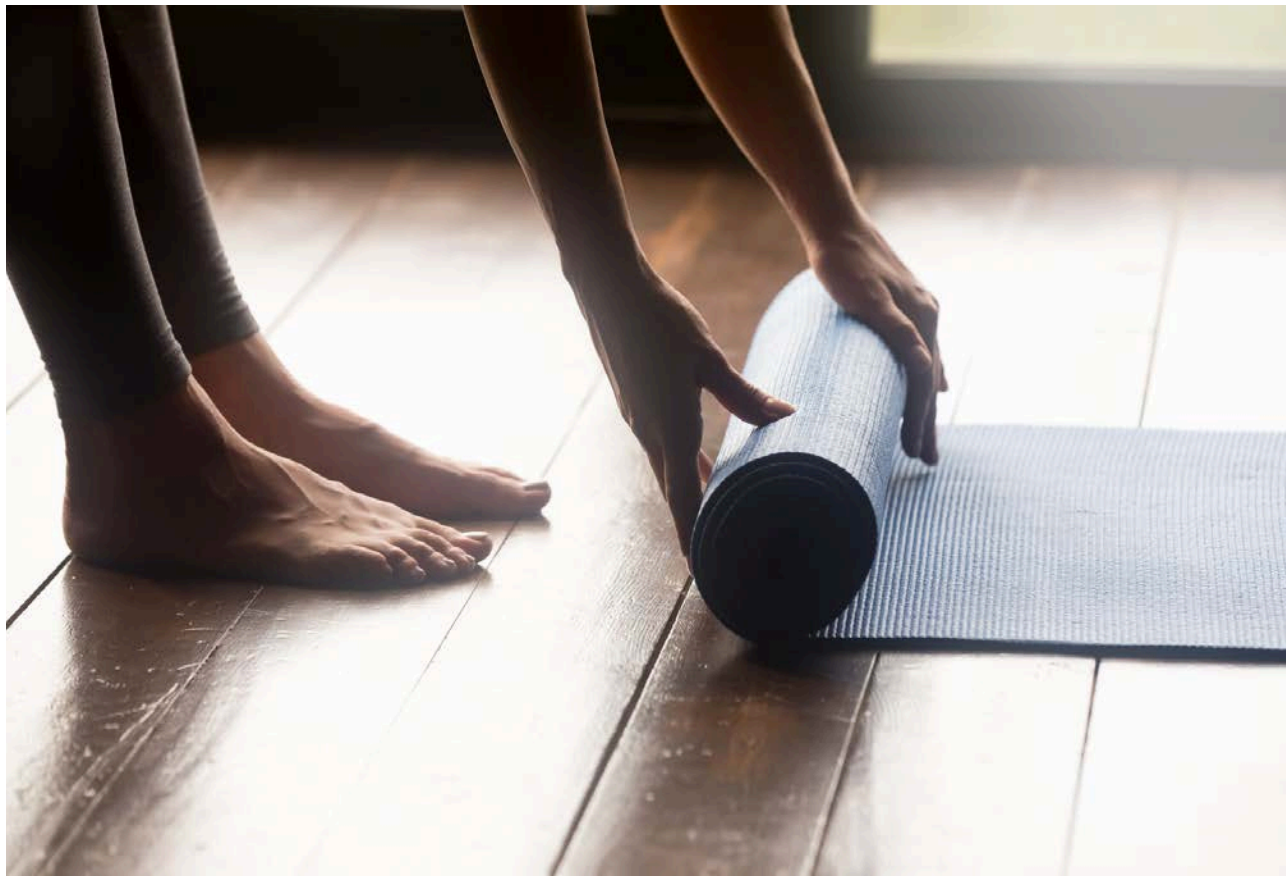
keine



*bis 10
Personen*



*90
Minuten*



Ablauf

Intro:

„Namasté und herzlich willkommen zu unserer heutigen beseelten Yogaeinheit. „Yoga bedeutet für mich die Verbindung von Körper, Geist und Atem – also ein Weg, wieder ganz bei sich anzukommen. Durch bewusste Bewegung, Atmung und Achtsamkeit schaffen wir Balance und innere Ruhe, finden wir zur Seele und zum Geist.“

Atmung:

„Zu Beginn möchte ich euch mit einer kurzen Atemübung, einem Pranayama, zentrieren. Bringt dafür die Hände auf die Oberschenkel, schließt die Augen und richtet die Wirbelsäule auf.“

„Atmet tief durch die Nase ein ... und langsam durch die Nase wieder aus. Spürt, wie mit jeder Einatmung Länge in den Körper kommt – und mit jeder Ausatmung Ruhe entsteht.“ (3–4 Atemzüge gemeinsam)

„Lasst uns diese Ruhe jetzt mit in die Bewegung nehmen.“ Der Atem koordiniert die Bewegung.

Sonnengruß A:

„Wir beginnen mit dem Sonnengruß A – Surya Namaskar A. Kommt an den Anfang eurer Matte.“

1. Tadasana – Berghaltung: „Stehe aufrecht, Füße zusammen, Schultern entspannt, Hände vor dem Herzen.“ Ich stehe vor Dir, Gott
2. Urdhva Hastāsana: „Einatmen, Arme weit über den Kopf, Blick zu den Daumen.“ Ich blicke zu Dir, Gott.
3. Uttanāsana: „Ausatmen, Vorbeuge, Hände neben die Füße.“ Ich beuge mich vor Dir, mein Gott.
4. Ardha Uttanāsana: „Einatmen, halbe Vorbeuge, langer Rücken.“ Ich lebe aus Dir, oh Gott.
5. Chaturanga Dandāsana: „Ausatmen, in die schiefe Ebene und langsam absenken.“
6. Urdhva Mukha Svanāsana: „Einatmen, heraufschauender Hund.“ Ich öffne mein Herz für Dich, oh Gott
7. Adho Mukha Svanāsana: „Ausatmen, herabschauender Hund – hier für drei Atemzüge bleiben.“
8. Zurück nach vorn – Ardha Uttanāsana.
9. Uttanāsana.
10. Urdhva Hastāsana.
11. Tadasana.

„Und ein zweites Mal – fließend mit eurem Atemrhythmus.“

Kurzer Vinaysa - Flow

Thema: Erdung und innere Stabilität - verwurzelt stehen, zentriert atmen, ruhig fließen –

1. Trikonasana – Dreieck (beide Seiten)

„Mit dem Thema Erdung und Stabilität beginnen wir mit Trikonasana, dem Dreieck. Stell die Füße weit auseinander. Dreh den rechten Fuß nach außen, den linken leicht ein. Einatmen – richte dich auf, Arme weit auf Schulterhöhe. Ausatmen – neige dich über dein rechtes Bein, rechte Hand zum Schienbein oder Block, linke Hand streckt sich zur Decke.“

Atmung: „Atme ruhig durch die Nase, spüre Länge und Weite in deinem Körper.“

Wirkung: Dehnt die Hüften, verbessert Gleichgewicht und Haltung, die innere Haltung, die Ethik.

Korrektur: „Halte beide Körperseiten gleich lang, öffne sanft die Brust nach oben, aber vermeide ein Hohlkreuz. Das Gewicht bleibt gleichmäßig auf beiden Füßen.“

Übergang: „Einatmen – richte dich kraftvoll auf. Dreh die Füße nach links, Seitenwechsel – spüre auch hier deine Wurzeln in der Erde, während du dich nach oben öffnest.“

2. Virabhadrasana II – Krieger II (beide Seiten)

„Aus der Grätsche dreh den rechten Fuß wieder nach außen, linkes Bein leicht ein. Beuge das vordere Knie über dem Sprunggelenk – Virabhadrasana Dvitiya, der Krieger II.“

Atmung: „Einatmen – Länge in der Wirbelsäule, ausatmen – Stabilität und Präsenz in den Beinen. Spüre deine Standhaftigkeit, wie ein Krieger, der im Frieden ruht.“ Bild: Geist bewirkt Frieden.

Wirkung: Stärkt die Beine, Knöchel und Füße, verbessert Konzentration und Gleichgewicht, fördert Vitalität.

Korrektur: „Das vordere Knie zeigt über die Zehen, das hintere Bein ist aktiv gestreckt, Schultern entspannt. Heb dein Herz, bleib stark im Zentrum.“

Übergang: „Einatmen – streck das vordere Bein, Arme sinken. Dreh dich zur linken Seite – und wiederhole die Haltung links. Danach bring langsam beide Füße parallel und komm in die Mitte deiner Matte.“

3. Malasana – Tiefe Hocke

„Von hier aus bring die Füße etwas weiter als hüftbreit, Zehen leicht nach außen. Beuge langsam die Knie und sinke tief in Malasana, die tiefe Hocke. Hände vor dem Herzen, Anjali Mudra, Ellenbogen sanft gegen die Knie.“

Atmung: „Einatmen – Wirbelsäule lang. Ausatmen – Hüften schwer nach unten, Erde unter dir spüren.“

Wirkung: Spannung zwischen Himmel und Erde: Ich ruhe in mir.

Korrektur: „Halte den Rücken aufgerichtet, Schultern locker, Brust geöffnet. Wenn die Fersen abheben, leg dir gern eine kleine Unterlage darunter.“ Wirkung: Kräftigt den Rumpf und den Beckenboden, stärkt Beinmuskulatur und Verdauung.

Übergang: „Mit der nächsten Ausatmung setz dich sanft nach hinten auf die Matte, bring die Beine nach vorn. Spüre den Übergang vom Stand in die Ruhe des Sitzes – bleib verbunden mit deiner Atmung.“

4. Paschimottanasana – Sitzende Vorbeuge

„Komm in Dandasana, die Stockhaltung – Beine lang nach vorn, Wirbelsäule aufgerichtet. Einatmen – streck die Arme über den Kopf, schaffe Raum. Ausatmen – beuge dich aus der Hüfte nach vorn in Paschimottanasana, die sitzende Vorbeuge.“

Atmung: „Mit jeder Einatmung Länge, mit jeder Ausatmung Loslassen. Lass dich in die Haltung hinein sinken – stabil und zugleich weich.“

Korrektur: „Halte den Rücken möglichst lang, greif lieber an Schienbeine oder Füße, ohne Zug. Spür die Dehnung in der Körperrückseite, bleib mit dem Atem verbunden.“

Wirkung: Dehnt die Rückseite der Beine, beruhigt den Geist und Stressabbau: Lass alles los gib es mit jedem Ausatmen der Erde. Ich beuge mich als Mensch und gebe alles in Gottes Hand.

Übergang: „Einatmen – richte dich langsam Wirbel für Wirbel auf. Leg die Hände kurz auf die Beine, spüre nach, wie sich Erdung jetzt in Ruhe verwandelt.“

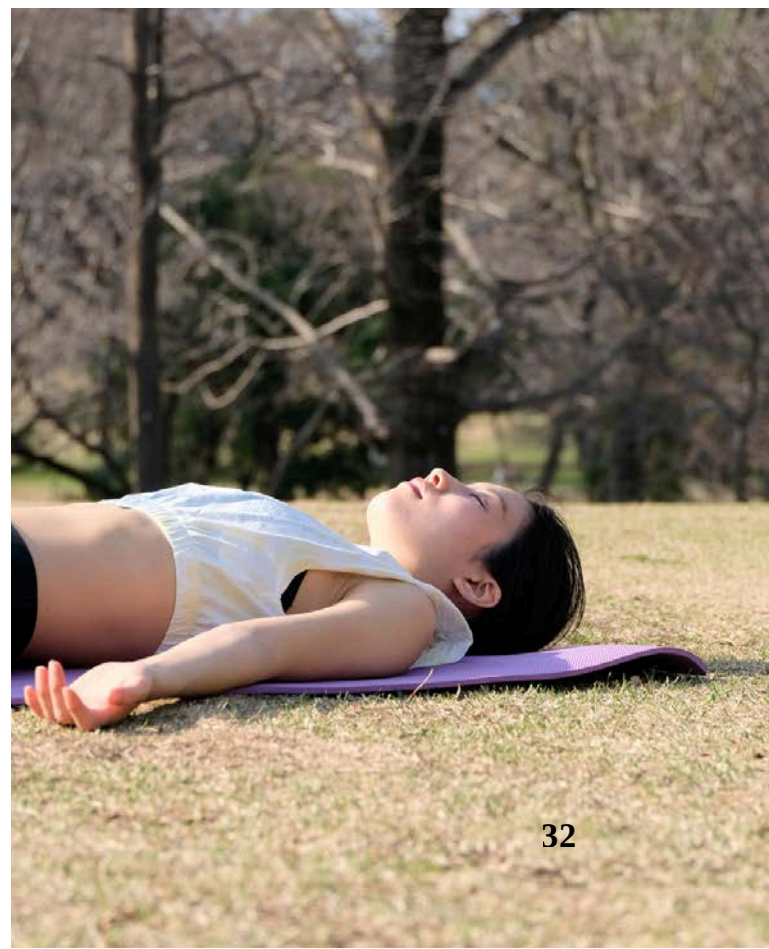
Thematischer Abschluss des Flows:

„Erdung bedeutet nicht Stillstand – sie schenkt uns Stabilität, um fließend, geistvoll und gelassen durchs Leben zu gehen. Mit jedem Atemzug wurzeln wir tiefer – und mit jeder Ausatmung schaffen wir Raum für Leichtigkeit.“

Schluss:

„Löse langsam, komm in Rückenlage für Shavasana, die Endentspannung.“ „Beine locker geöffnet, Arme neben dem Körper, Handflächen nach oben. Schließ die Augen und lass deinen Atem ganz natürlich fließen.“ „Spüre, wie die Praxis nachwirkt – wie der Körper nach Bewegung und Atem nun in Ruhe sinkt.“ (kurze Stille) „Vertiefe langsam den Atem, bewege Hände und Füße, streck dich – und komm über die Seite zum Sitzen.“

„Bringe die Hände vor dem Herzen zusammen. Bedanke dich bei dir selbst für diese Praxis. Bedanke dich bei Gott für das Leben. Bedanke dich beim Heiligen Geist, dass er dich bewegt. Namasté.“



PILGERN – WO SICH DAS BEWUSSTSEIN MIT DEM GLAUBEN VERBINDET

von Katharina Eller, Katechetin

Im Jahr 2025 hat sich eine Gruppe der Propsteipfarrei St. Ludgerus, Essen-Werden sportlich auf den Weg der Firmvorbereitung begeben. Die Gruppe hat neben kurzem Kennenlernen und einigen Großgruppentreffen mit den anderen Firmlingen, meditatives Bogenschießen und Pilgern als Bestandteil der Vorbereitung erleben dürfen. Die Jugendlichen hatten die Möglichkeit beim meditativem Bogenschießen ins Gold zu treffen und sich selbst und Gott dabei besser kennenzulernen. An einem Nachmittag sind die jungen Menschen im Alter von 15 – 17 Jahren unter der Leitung von Olivia Klose (Gemeindereferentin & Verantwortliche für die Pilgerwege im

Ruhrbistum) einen Teil des Pilgerwegs des Bistums Essen von Essen-Werden bis zur Klusenkapelle in Essen-Stadtwald und zurück gepilgert. Dieses Angebot war die letzte von drei Veranstaltungen, an der eine feste Gruppe von jungen Menschen im Rahmen des bewegten Blocks im Zuge der Firmvorbereitung teilgenommen hat.

Der Impuls, die den jungen Menschen mit dieser Veranstaltung mit auf den Weg gegeben werden sollte, lautete: **DU HAST EINE VERANTWORTUNG, EINEN AUFTRAG.** - Du bist getauft und damit auch gesendet. Du hast nicht nur eine Verantwortung für Dich selbst und aus dem etwas zu machen, was Dir von Gott*



geschenkt ist. Nein, Du hast auch eine Verantwortung für Andere. Sei solidarisch und das über Dein eigenes Umfeld hinaus. Und darüber hinaus hast Du auch eine Verantwortung für diese Welt, für die Schöpfung, in der Du lebst, leben darfst. Begreife Dich als ein Teil von ihr. Handle besonnen und bewusst und bringe Dich da ein, wozu Du Dich berufen fühlst. Lass Dich dabei immer wieder neu von Gott* überraschen. Gott* ist überall zu entdecken. Und erzähle Anderen davon, von Deinen Erfahrungen & Erlebnissen mit Gott*: Teile Deine BeGEISTERung!

Auf dem Weg wurde an verschiedenen Stationen innegehalten, um die Verbindung zwischen den Teilnehmenden, ihren Nächsten und dem Leben bewusst zu machen. Dabei konnten die Teilnehmenden in sich hineinhören und sich die eigenen Stärken und Schwächen bewusst machen. Durch gezielte Impulse wurde für die Pilgernden ein Raum geschaffen, sich der eigenen Nähe zu Gott bewusst zu werden. Die gesamte Pilgerwanderung wurde von einer positiven und offenen Haltung der Gruppen gegenüber diesen Impulsen begleitet. Insbesondere an der letzten Station, an der über das ganz persönliche Gebet gesprochen wurde, zeigte sich die Offenheit der Teilnehmer über den eigenen Glauben zu sprechen und sich zu diesem zu bekennen. Das Pilgern hat bei allen Teilnehmenden ein Bewusstsein über den eigenen Glauben geschaffen und war ein sehr guter Impuls, Gott als Teil des eigenen Lebens wahrzunehmen und anzuerkennen.

Eine Pilgerwanderung kann ein wundervoller Impulsgeber sein, sich seinen eigenen Glauben an Gott vor Augen zu führen, sich seiner eigenen inneren Stärken bewusst zu werden, aber auch in den eigenen Schwächen die Zuversicht zu finden, dass Gott an unserer Seite steht und uns hilft, auch den schwierigsten und anspruchsvollsten Weg zu gehen. Pilgern kann Orientierung für das eigene Leben geben, wenn man bereit ist, sich darauf einzulassen und den Weg als Chance zu erkennen, innerlich zu wachsen und Frieden zu finden.

Darüber hinaus bietet das Pilgern natürlich eine Möglichkeit, die Natur um sich herum bewusst wahrzunehmen und zu erleben, sowie den eigenen Körper zu spüren, dessen Potentiale und Grenzen kennenzulernen, über sich hinauszuwachsen, und diese Erfahrungen sowie das Erleben/ Entdecken der Natur um einen herum mit dem Schöpfungsgedanken in Verbindung zu bringen, was wiederum die Message dieser Veranstaltung bestens unterstützt. Außerdem bietet das Pilgern, gerade in der heutigen Schnelllebigkeit mit der Fülle an Nachrichten auf den verschiedensten Informationskanälen und Social Media Plattformen, einen Ort für Ruhe und Achtsamkeit und offenen Austausch auf Augenhöhe von Angesicht zu Angesicht und das noch dazu draußen an der frischen Luft.

So bietet es sich also gleich mehrfach an eine Pilgerwanderung in die Firmvorbereitung zu integrieren, oder wie in St. Ludgerus geschehen, ein spezielles Angebot zur bewegten Firmung anzubieten. Der äußerlich gegangene Weg oder die vollzogenen Bewegungen, können immer auch eine innere Bewegung und Dynamik widerspiegeln und damit ein wertvoller Bestandteil zu einer wachsenden Selbst- und Gotteswahrnehmung sein.

DER ARBEITSKREIS KIRCHE & SPORT



Wir sind sportliche und sportbegeisterte Christen aus den unterschiedlichsten Berufsfeldern.

Wir organisieren und gestalten jedes Jahr die vielfältigsten Dinge. So zum Beispiel Sportexerzitien, Pilgertage und Oasenzeiten für unterschiedliche Zielgruppen, Kölns Lauf durch seine Kirchen, den „Churchtrail“, die traditionelle Sportlerwallfahrt nach Altenberg sowie die Hl. Messe, Impulse und Segnungen beim großen Stadionlauf „kirche.läuft“ in Köln.

Uns eint der christliche Glaube, die Freude an Spiel, Spaß und Sport, die Verbindung dieser beider Dinge und der Wunsch, in Kirche & Gesellschaft etwas bewirken und bewegen zu können.

Wir freuen uns immer über neue aktive Menschen mit Ideen in unserem Team. Melde dich bei Interesse gerne bei d.otto@djkdvkoeln.de.

Mehr über unser Engagement, unsere Veranstaltungen und Ideen findet man hier: www.sportkirche-koeln.de

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

IM FRÜHJAHR kann man als Firmgruppe jährlich an der **Sportlerwallfahrt nach Altenberg** teilnehmen. Sternförmig kann man sich hier wandernd, radelnd oder laufend auf den Weg zum Altenberger Dom machen.
www.djkdvkoeln.de

IM SOMMER findet jedes Jahr **kirche.läuft** am Rheinenergie-Stadion statt, wo Firmgruppen zum Beispiel beim 5km Family & Friends Lauf teilnehmen können.
www.kirche-laeuft-inklusiv.de

Zudem findet jährlich kurz vor den Sommerferien das **Forum Katechese-Jahrestreffen** statt. Das Treffen in Altenberg ist ein Dankeschön für den Einsatz in den verschiedenen Feldern der Katechese und dem Engagement in der Weitergabe des Glaubens.
www.forum-katechese.de

NACH DEN SOMMERFERIEN findet jährlich das **Erlebniswochenende für Firmgruppen "Firmung for you"** in Haus Altenberg statt.
www.firmung-feiern.de/firmung4you

IM HERBST im Vorfeld des Kölnmarathon findet jährlich der **DJK Churchtrail** statt, bei dem Kölner Kirchen erlaufen und erkundet werden. Sicher eine erlebenswerte Aktion für jede Firmgruppe.
www.djkdvkoeln.de

IM WINTER findet das inklusive **Nikolausschwimmen** in Köln, Chorweiler statt. Wettkämpfe, Schnuppertauchen und der Besuch des Hl. Nikolaus sind einen Besuch im Advent wert.
www.djkdvkoeln.de

VERSCHIEDENES Über das Jahr finden regelmäßig **Katechet:innen - Tankstellen** zu verschiedenen Themen statt als kleine Kraftstationen für Katechetinnen und Katecheten. Weitere Informationen
www.firmung-feiern.de/kattank



